

げんき!

令和3年度
館林市立第一小学校 保健だより No.11



2月
1年中で最も寒さが厳しくなる時期です。立春を過ぎましたが、まだ春は遠いところにいるようです。こたつに入って丸くなっていくようになりますが、子どもたちは元気いっぱい。冷たい風の中でも半袖短パンで走り回っている子もいます。北京で冬季オリンピックが始まりました。冬のスポーツにも関心をもって、テレビで観戦するのもいいですね。引き続きコロナ対策をしながら、できる楽しみを見つけましょう。

2月の保健目標：心の健康を考えよう!!

〇〇〇ふわふわ言葉とチクチク言葉

ふわふわ言葉

気持ちがフワフワしてうれしくなる言葉



ありがとう
ごめんね
すごいね
大好きだよ
がんばったね

- ♡相手のことを思いやっている
- ♡相手の気持ちを考えている
- ♡相手の勇気を生み出すことができる

チクチク言葉

悲しくて心が傷つく言葉

バカ じゃま へたくそ
ウザい キモい
あっちに行け
何でできないの?
遊んであげない



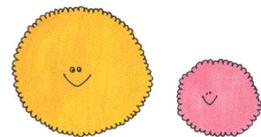
- ✕相手の気持ちや心の痛みを考えていない
- ✕自分のいら立ちや感情をぶつけて相手に傷つける

「チクチク言葉」は使わない!
「ふわふわ言葉」を投げかけるようにする。

そすると...



相手を思いやる気持ちが育つ。
人とのコミュニケーションが上手になる。
友だちとより仲良くなれる。



※言葉はとても大切です。たった一言のふわふわ言葉で救われることもあります。人に声をかけるとき、それを聞いた相手がどんな気持ちになるか考えてみましょう。

◆◆◆児童の健康課題について◆◆◆2月24日(木)の学校保健委員会で協議します。

○保健委員会の意見

食事

- ・給食を残す人が多い。好きなものだけ食べて嫌いなものを食べない。
- ・朝食を食べてこない人がいる。朝食をあまり食べられない。
- ・夜寝る前に食べてしまう。

睡眠

- ・夜遅くまで起きている人がいる。11時以降に寝る人がいる。
- ・寝るのが遅いため起きるのも遅くなってしまおう。
- ・睡眠時間にかたよりのあるため生活リズムがくずれてしまう。
- ・睡眠不足で授業中眠くなってしまおう人がいる。

ゲーム

- ・ゲームのことしか頭にない。勉強ができない。
- ・何時間もやっている。夢中になって長い時間やってしまう。
- ・知らない人とのトラブルが心配。

むし歯

- ・給食後歯をみがいていない人がいる。面倒くさいから。
- ・歯みがきをちゃんとしない人が多い。
- ・お菓子の食べ過ぎでむし歯になっている。

視力

- ・ゲームのしすぎで目が悪くなっている。
- ・動画を長い時間見るときがあるので、視力が低下してしまう不安がある。
- ・スマホやテレビの画面に近づきすぎて視力が悪くなる。
- ・絵や字を書くときに顔が近すぎる。

衛生面

- ・マスクをきちんとしていない。マスクをはずしてしゃべっている。
- ・手洗いをちゃんとしていない。水だけで終わらせている。ハンカチでふかない。
- ・保健委員が作った飛沫が飛ばないためのボードを使っている人が少ない。



児童自身が自分たちの健康課題を見つけています。学校保健委員会では、職員とPTA役員さんと課題解決に向けて協議したいと思います。保護者の方もご意見がありましたら、担任までお知らせください。



<コロナ対策についての引き続きのお願い>

- * 毎朝の検温、健康観察の徹底をお願いします。(健康観察カードを忘れないよう)
- * 発熱等の風邪症状がある場合は登校を控え、医療機関に連絡し受診するようお願いいたします。

保健室あれこれ NAKA

寒い時期はどうしても動きが鈍くなり、気持ちが外に向かなくなる。意欲が低下して、やるべきことが後回しになる。毎年3学期は、登校をしぶる児童が多くなるのもそんな理由からかもしれない。元気が出る何かのきっかけがほしい。と、思っていたら、給食の時間にかかる歌で力をもらうことができるではないか。♪冒険の旅を始めよう。今こそ僕らの仲間！元気！勇気！力を合わせればどんなことでもできるんだ♪できるかできないかではない。やるかやらないかだ。勇気を出して、まず一歩進んでみよう。



